المـسـاج والـتـدلـيـك

Therapeutic massage

يعرف **التدليك (بالإنجليزية(Massage:**، أو ما يسمى أيضاً **بالمساج أو العلاج بالتدليك (بالإنجليزية(Massage Therapy :**، على أنه القيام **بالفرك أو التحريك** للهيكل العضلي والأنسجة الرخوة في جسم الإنسان بما في ذلك العضلات، والنسيج الضام، والأوتار، والأربطة .يعتبر العلاج بالمساج من **أنواع العلاج الطبيعي، أو ما يعرف بالعلاج التكميلي أو العلاج البديل.**

نبذة عن مساج الجسم

- تم استخدام **التدليك اليدوي منذ آلاف السنين** في جميع أنحاء العالم كوسيلة لعلاج أمراض الجسم العقلية والبدنية على حد سواء، يعود تاريخ استخدام التدليك إلى أكثر من 3000 سنة في الصين القديمة، ويعتبر التدليك اليوم أحد أشهر فنون الاستشفاء طويلة الأمد.

- وقد تميزت معظم ثقافات العالم المؤثرة باستخدام أساليب وتقنيات علاجية خاصة تم نقلها من جيل إلى جيل، وتشمل هذه الثقافات اليونانيين القدماء، والهندوس، والفرس، والمصريين، والسويديين، والهنود، واليابانيين، والصينيين، حيث لا يزال يتم تناقل تعاليمهم المتعلقة بالعلاج بالتدليك حتى اليوم.

- تم استخدام التدليك على مدار التاريخ **لتسريع الوقت اللازم للتعافي واستعادة الطاقة**، كما **تستخدم للتخفيف من التوتر**، و**لتقليل آلام الجسم**.

- تظهر الدراسات العلمية اليوم أن العلاج بالتدليك يعمل على **تحسين وظائف الجهاز المناعي الليمفاوي**، ويساعد أيضاً على **تنظيم الهرمونات**، ويمكنه أن يمنع العديد من الأمراض والاضطرابات.

- ووفقاً لبيانات جمعية العلاج بالتدليك الأمريكية حصل 25 بالمئة تقريباً من البالغين الأمريكيين على خدمة العلاج بالتدليك مرة واحدة على الأقل خلال العام 2016، وكان لديهم مجموعة واسعة من الأسباب التي دفعتهم للقيام بذلك، حيث يدرك الكثير من الناس فوائد تدليك الجسم الصحية، ويختارون واحد من بين العديد من أساليب مساج الجسم آملين الشفاء من أعراض أو إصابات معينة، وللمساعدة في بعض الحالات الصحية، وتحسين صحة الجسم بشكل عام.

- يتضمن التدليك العلاجي **الضغط، والاحتكاك، والعجن، والفرك، والتلاعب** في العضلات والأنسجة اللينة بواسطة **اليدين والأصابع وحتى الساعدين، والمرفقين، والقدمين أحياناً،** أو بواسطة استخدام **وسائل صناعية** مثل جهاز مساج يحتوي على مولدات الاهتزاز الكهربائية، أو ضغط الماء، أو الإبر، أو الحجارة والبطانيات الدافئة.

- كما يمكن للمدلك استخدام زيت مساج والذي يحتوي على بعض أنواع **الزيوت العطرية** الأساسية المخففة.

- تقوم بعض أساليب تدليك الجسم على الضغط والفرك **فوق الملابس** وبعضها الآخر يتطلب **الاتصال المباشر بالجلد.**
- يمكن أن يكون مساج الجسم **عاماً** حيث يكون شاملاً لكامل الجسم، أو **ميكانيكياً** حيث يكون محدداً بمنطقة معينة من الجسم.

ما هي أنواع مساج الجسم؟

إن أنواع المساج عديدة، والتي تشمل:

1---المساج السويدي

- يعتبر التدليك السويدي (بالإنجليزية: Swedish Massage) أشهر أنواع المساج والنوع الأكثر شعبية للتدليك حول العالم، والذي يقوم على تمسيد الجسد بحركات طويلة وناعمة، وطبطبة خفيفة.
- يعمل على تنشيط الدورة الدموية، وإرخاء العضلات، وتخفيف التوتر.
- يتم عادة ممارسة المساج السويدي في **المنتجعات ومراكز الصحة البدنية**، حيث يكون الشخص خلاله عارياً وتتم تغطيته بغطاء خفيف.
- يناسب المساج السويدي الأشخاص الذين **يجربون مساج الجسم لأول مرة**، ومن يعانون من **التوتر الشديد**، فهو يساعد على الاسترخاء تماماً.
- يستمر عادة من 60 إلى 90 دقيقة.
- **ما هي طريقة عمل المساج السويدي؟**

يتضمن استخدام المساج السويدي تشكيلة من مختلف الحركات المتناوبة والتي يكون اتجاه جميعها **نحو القلب**، مثل:

- **الدلك اللطيف (بالإنجليزية :(Effleurage :**وهو تمسيد الجسد بحركات سلسة وانزلاقية تهدف لإرخاء الأنسجة اللينة.

- **التعجين (بالإنجليزية :(Petrissage :**وهو خليط من حركات التمسيد، والتعجين، والضغط على الجسد.

- **الاحتكاك (بالإنجليزية :(Friction :**يهدف الاحتكاك إلى زيادة تدفق الدم في الجسم وإزالة خلايا الندوب عن طريق فرك الجسم بحركات دائرية عميقة بحيث تحتك الأنسجة ببعضها.

- **النقر (بالإنجليزية :(Tapotement :**ويتضمن حركات نقرية متقطعة تشبه الطبطبة باستخدام الأصابع وأطراف اليدين.

- **تدليك الأنسجة العميقة :**ويركز على مناطق معينة من الجسم يتركز فيها الألم، مثل حالات التواء الظهر وإصابات العضلات. يستخدم المعالج في هذا النوع من التدليك حركات عميقة وبطيئة تسمح بالوصول إلى الطبقات الداخلية من العضلات والأربطة.

- يُعد المساج السويدي أكثر أنواع المساج شيوعًا وأكثرها شهرة في الغرب ، وأساسًا للمساج الرياضي ومساج الأنسجة العميقة ومساج العلاج العطري وغيرها من جلسات المساج الشهيرة على الطراز الغربي.

- استنادًا إلى المفاهيم الغربية للتشريح وعلم وظائف الأعضاء - بدلاً من عمل الطاقة على "خطوط الطول" أو خطوط sen التي هي محور في أنظمة التدليك الآسيوية - يستخدم المعالجون هذا النوع من التدليك لتحفيز الدورة الدموية ، مسح نظام الدورة الدموية ، إفراز عضلات ضيقة ، استعادة نطاق الحركة ، وتخفيف الألم.

- إذا كانت هذه هي المرة الأولى في المنتجع الصحي أو لا تحصل على تدليك في كثير من الأحيان ، فإن التدليك السويدي مناسب تمامًا للمبتدئين. معظم الناس

يحصلون على تدليك سويدي أو عميق الأنسجة لمدة 50 أو 60 دقيقة ، ولكن 75 أو 90 دقيقة سيعطون المعالج المزيد من الوقت للعمل في الأنسجة العضلية وتحقيق النتائج. يمكن للمساج السويدي أن يكون بطيئًا ولطيفًا ، أو قويًا ، ويستعد ، وفقًا لأسلوب المعالج الشخصي وما يحاول تحقيقه.

- إذا كنت ترغب في عمل أعمق ويمكن أن تتحمل المزيد من الضغط لتخفيف الألم العضلي المزمن ، فمن الأفضل حجز تدليك الأنسجة العميقة ، وهو شكل آخر من أشكال التدليك السويدي. إذا كان لديك ألم ، فمن المرجح أن تأخذ سلسلة من التدليك للحصول على نتائج. يتم إجراء المساج السويدي وأنواع أخرى من المساج العلاجي من قبل معالجين مساج مدربين ومرخصين.
- ماذا يحدث خلال التدليك السويدي
- في جميع المساجات السويدية ، يقوم المعالج بتشحيم الجلد بزيت التدليك ويقوم بجلسات تدليك مختلفة ، بما في ذلك التقنيات الأساسية لتدليك سويدي تقليدي: الإلتفافات ، والحيوانات الأليفة ، والاحتكاك ، والسرعة ، والاهتزاز ، وسكتات الأعصاب ، والجمباز السويدي.
- تقوم هذه الحركات بإحماء الأنسجة العضلية ، وتطلق التوتر وتكسر تدريجيا "عقدة" العضلات أو الأنسجة الملتصقة ، تدعى الالتصاقات. التدليك السويدي يعزز الاسترخاء ، من بين الفوائد الصحية الأخرى ، ولكن قبل التدليك ، يجب على المعالج أن يسألك عن أي إصابات أو ظروف أخرى يجب أن يعرفها.
- الأشياء التي ترغب في إخبار المعالج بها تشمل مناطق الضيق أو الألم والحساسية والظروف مثل الحمل. يمكنك أيضًا إخبارهم مقدمًا إذا كان لديك تفضيل للضغط الخفيف أو الثابت.

- بعد التشاور ، يرشدك المعالج إلى كيفية الاستلقاء على الطاولة - وجهه لأعلى أو وجهه لأسفل أو أسفل الورقة أو المنشفة أو لا - ثم يغادر الغرفة. سوف يطرق أو يسأل إذا كنت مستعدًا قبل الدخول.
- فوائد الحصول على التدليك السويدي

- حتى الذهاب إلى معالج التدليك والحصول على التدليك السويدي سوف يهدئ نظامك العصبي مرة واحدة ويشجع على الشعور بالاسترخاء والرفاه ، والحد من القلق والتوتر في الجسم ، والذي كان معروفا للمساعدة في تخفيف الاكتئاب.

- التدليك السويدي يحسن الدورة الدموية ، مما يساعدك على الشعور بالحيوية من خلال زيادة تدفق الأكسجين الغني بالمغذيات إلى العضلات في جسمك. بالإضافة إلى ذلك ، فإنه يحفز الجهاز اللمفاوي ، الذي يحمل منتجات نفايات الجسم ، مما يعني أنك ستعالج الجيد والأكثر سوءًا.

- إذا كنت تعاني من تشنجات وتشنجات العضلات ، فإن التدليك السويدي مع التركيز على المناطق التي تعاني من مشاكل قد يساعد في تخفيف هذا الألم. العلاج بالتدليك يمكن أن يساعد أيضا في علاج الألم من حالات مثل التهاب المفاصل وعرق النسا

- التدليك ليس فكرة جيدة إذا كنت تعاني من الحمى والالتهابات والتهاب وهشاشة العظام والحالات الطبية الأخرى - على الأقل دون استشارة الطبيب أولاً - ومن الأفضل عدم الحصول على تدليك إذا كنت مريضاً. إذا كان لديك أي شكوك حول ما إذا كان التدليك مناسب لك أم لا ، تحدث إلى طبيب محترف قبل حجز التدليك السويدي.

- عامل العري

- خلال التدليك السويدي ، فأنت عادة ما تكون عارية تحت منشفة أو ورقة. يكشف المعالج فقط عن جزء من الجسم الذي يعمل عليه ، تقنية تسمى اللف . إذا كان العري يخرجك من منطقة الراحة ، يمكنك الحفاظ على ملابسك الداخلية ، والعديد من الوافدين الجدد يقومون بذلك.

- تبدأ عادة بوضع وجهك لأسفل مع رأسك في مهد وجه على شكل حرف u حتى يبقى عمودك الفقري محايدًا. يبدأ المعالج بشكل عام من خلال عمل ظهرك ، وذلك باستخدام طرق تدليك متنوعة تشمل الطعوم العميقة ، العجن ، الاحتكاك ، التمدد ، والتنصت.

- عندما تنتهي من ظهرها ، تعمل خلف كل ساق. عندما تنتهي من الجانب الخلفي ، تحملي الورقة أو المنشفة وتنظر بعيداً أثناء دورانها وتنظيفها ، وتغطيك مرة أخرى ، ثم تقوم بتدليك الجزء الأمامي من كل ساق ، كلا الذراعين ، ثم الرقبة والكتفين.

- يعمل بعض المعالجين بترتيب مختلف ، وجميعهم لديهم أسلوبهم وتقنياتهم الخاصة. إذا كان لديك 50 دقيقة فقط ، يمكنك أيضًا مطالبتهم بقضاء المزيد من الوقت في منطقة معينة. إذا كان الضغط خفيفًا جدًا أو أكثر من اللازم ، فيجب أن تتحدث وتطلب من المعالج ضبطه. إذا كنت ترغب في عمل أعمق ويمكن أن تتحمل المزيد من الضغط لتخفيف الألم العضلي المزمن ، فمن الأفضل حجز تدليك الأنسجة العميقة ، وهو شكل آخر من أشكال التدليك السويدي.
- تختلف تكلفة المساج السويدي ، اعتمادًا على ما إذا كنت ستذهب إلى سبا نهاري أو سبا منتجع أو منتجع صحي مقصد أو سلسلة مثل Massage Envy أو الذهاب إلى معالج مساج . تعتمد أسعار المساج السويدية أيضًا على أي جزء من البلد الذي تعيش فيه ومدى جمال المنتجع الصحي .
- لماذا يسمى التدليك السويدية
- ويستند التدليك السويدي على المفاهيم الغربية للتشريح وعلم وظائف الأعضاء بدلا من العمل في مجال الطاقة الذي هو أكثر شيوعا في التدليك على الطريقة الآسيوية. يُنسب إلى الممارس الهولندي يوهان جورج ميزغر (1838 - 1909) أنه الرجل الذي تبنى الأسماء الفرنسية للدلالة على السكتات الأساسية التي نظم فيها التدليك كما نعرفه اليوم.
- في أوائل القرن التاسع عشر طور عالم الفيزيولوجيا السويدي ، بير هنريك لينغ (1776-1839) في جامعة ستوكهولم ، نظامًا يسمى "الجمباز الطبي" الذي تضمن الحركات التي يقوم بها المعالج. أصبحت هذه المعروفة باسم "الحركات السويدية" في أوروبا و "حركة الحركة السويدية" عندما جاءوا إلى الولايات المتحدة في عام 1858
- وفقا لروبرت نواه كالفيرت ، مؤلف كتاب "تاريخ التدليك" ، أصبح نظام ميزجر مرتبكًا مع نظام لينغ ، ولأنه جاء في وقت سابق ، حصل لينغ على الفضل في "نظام التدليك السويدي". اليوم هو معروف باسم التدليك السويدي في أمريكا ، و "التدليك الكلاسيكي" في السويد!
- كيف ذهب التدليك السويدي "النور
- تطور التدليك السويدي في النصف الأول من القرن العشرين ليصبح نظامًا كاملاً للعلاج الطبيعي ، بما في ذلك التلاعب بالنسيج الرخو والحركات والعلاج المائي والعلاج الكهربائي بحلول الثلاثينيات ، وفقًا لباتريشيا بنجامين ، وهي

مؤرخة أخرى للتدليك. لم يكن من صالح الطب الحديث ، والمستشفيات والأدوية انتقلت إلى مقدمة تفكير ثقافتنا حول الصحة. وفي الوقت نفسه ، أعطت "صالات التدليك" التي كانت بمثابة واجهات للبغاء للممارسين الحقيقيين مشكلة في الصورة.

- يقول بنيامين أن الاهتمام بالتدليك أُعيد إحياءه في السبعينات كجزء من حركة الثقافة المضادة. قام معهد Esalen في كاليفورنيا بتطوير "تدليك Esalen" ، الذي يتم تقديمه في كثير من الأحيان على ضوء الشموع ، مع أداء متناثر لفترة طويلة. لم يكن الهدف من ذلك بالضرورة هو للمهنيين ، ولكن لتعزيز إعطاء وتلقي اللمس.
- أثرت هذه الطريقة على التدليك السويدي ، وتحريكه نحو تدليك الاسترخاء الخفيف. إذا كنت تريد حقا النتائج ، يذهب التفكير ، يجب عليك حجز تدليك الأنسجة العميقة. التدليك السويدي والعميقة للأنسجة هي أكثر أنواع التدليك طلباً في منتجعات اليوم. قبل وأثناء جلسة التدليك السويدية ، تواصل مع المعالج الخاص بك بحيث يتم تخصيص التدليك حسب احتياجاتك الخاصة.
- الفرق بين التدليك السويدي وتدليك الأنسجة العميقة
- في حين أن التدليك الأكثر شيوعًا هو الصنف السويدي ، فإن التدليك العميق للأنسجة هو الأفضل لإصابات العضلات الصغيرة ومشاكل العضلات المزمنة ، ولكن هذه ليست الطريقة الوحيدة التي تختلف بها هاتين النسبتين من التدليك.
- تدليك الأنسجة العميقة ، كما يوحي الاسم ، يركز على بنية الأنسجة العميقة للعضلات ، ويقوم المعالجون بالتدليك بتطبيق التدليك العميق للأنسجة وسيطبق ضغطًا قويًا ومستمرًا على العضلات حتى يتم دفعه للخلف والاسترخاء ، مما يوفر الراحة للمناطق العميقة من التوتر في عضلات محددة.
- تدليك الأنسجة العميقة أفضل من التدليك السويدي لعلاج الإصابات الرياضية ، وجع من وضعية ضعيفة (الجلوس على مكتب طوال اليوم) ، والتشنجات المزمنة ، ولكن التدليك السويدي غالباً ما يكون أكثر شمولاً واسترخاءً من التدليك العميق للأنسجة.